



ANO LETIVO 2019/2020

DISCIPLINA: FUNDAMENTOS DO DESPORTO | 4289 - O Jogo

## Plano de trabalho TURMA -1.ºC

Por determinação do Ministério de Educação, tendo em conta a atual situação provocada pelo Covid - 19, proponho as seguintes tarefas um plano individual de trabalho para que o consigam desenvolver individualmente, dando continuidade ao trabalho que estávamos a desenvolver.

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÕES
		realizei	Realizei parte	Não realizei	
	• Trabalho de pesquisa				
16 a 20 de março	Conceito de jogo				
	A história e a evolução dos jogos				
23 a 27 de março	Jogos tradicionais portugueses				
	Objetivos e finalidades dos jogos				



ANO LETIVO 2019/2020

DISCIPLINA: Exercício Físico e Saúde | 7245 - Atividade física em populações especiais

## Plano de trabalho TURMA -1.ºC

Por determinação do Ministério de Educação, tendo em conta a atual situação provocada pelo Covid - 19, proponho as seguintes tarefas um plano individual de trabalho para que o consigam desenvolver individualmente, dando continuidade ao trabalho que estávamos a desenvolver.

Semana	TAREFAS	AUTOAVALIAÇÃO			OBSERVAÇÕES
		realizei	Realizei parte	Não realizei	
	• Trabalho de pesquisa				
16 a 20 de março	Influência positiva VS contra-indicações do exercício físico nas morbidades/problemas de saúde (isto é, faz uma recolha de doenças/problemas de saúde que beneficiem com o exercício físico ou pelo contrário, o exercício físico seja contra-indicado porque agrava o estado de saúde).				
23 a 27 de março	Faz uma pesquisa e indica quais as modalidades desportivas que adaptaram o desporto à deficiência (desporto adaptado). Resume as principais adaptações em cada uma dessas modalidades desportivas.				